

PETER DEUNOV

Respirația



FIECARE INSPIRAȚIE ESTE IUBIRE

Dinasty Books
Proeditură și Tipografie

PETER DEUNOV

RESPIRAŢIA

Acceptarea lui Dumnezeu prin respiraţie

În America, un profet de origine africană a zis că Dumnezeu, când l-a făcut pe om din ţărână, l-a ţinut trei zile pe rogojină să se usuce. Cineva l-a întrebat: „De unde avea rogojina?”. Profetul a răspuns: „Asta nu e treaba ta”.

Dumnezeu i-a suflat în nări suflare de viaţă primului om. Astfel, când nu respiri, eşti un om pe cale să se usuce pe rogojină. Când treburile îţi merg bine, eşti un om responsabil, ai acceptat deja suflarea lui Dumnezeu prin respiraţie. Când Dumnezeu va intra în tine, vei tăcea - ţine-ţi respiraţia, primeşte-L pe Domnul şi ascultă ce îţi va spune. îţi vei ţine răsuflarea fără să expiri.

Respiraţia lentă şi ritmată

Astăzi, oamenii au tendinţa să subaprecieze tot ce are un sens în natură. Aceasta provine din dorinţa de a scurta timpul, fiindcă toată lumea e grăbită. în general, toţi vreţi să scurtaţi intervalul determinat de natură. De exemplu, în ceea ce priveşte respiraţia, este vorba despre un proces lent care se derulează în mod ritmic. Când omul începe să respire mai repede, în plămâni apare o anumită anomalie. O respiraţie rapidă indică o anomalie. Ea nu permite un schimb corect între aer şi organism; oxigenarea este incompletă şi aerul nu-şi poate îndeplini misiunea. Toţi tuberculoşii respiră repede. Aceasta înseamnă că respiraţia trebuie să fie lentă şi ritmată. Omul nu poate să gândească repede şi să tragă repede concluzii fără să le fi studiat bine. Un om dezvoltat normal nu este grăbit şi gândirea lui are bun-simţ. Fiecare gând just este în conformitate cu legile respiraţiei corecte.

Restabilirea armoniei în organism

Care este importanţa respiraţiei? De câte ori trebuie să fie făcute exerciţiile? Ele se fac de trei ori pe zi, ca să se regularizeze energiile din organism. Odată cu această regularizare a energiilor, sunt eliminate şi perturbările din organism. Unii inspiră şi expiră ca o pompă. Este incorect! Respiraţi adânc, ca să restabiliţi armonia în organism. Omul care respiră corect devine prompt şi suplu. Uneori, respiraţi repede şi intens şi vă opriţi brusc. Aceasta este o respiraţie incorectă.

Nu respiraţi pe gură, deoarece capilarele plămânilor se vor îngusta. Primiţi aerul pe nas, ca să fie purificat şi încălzit. Mucoasa şi umiditatea din interiorul nasului fac acest lucru. Beţi apă caldă şi respiraţi adânc pe nas ca să vă păstraţi sănătatea sau ca să vă trataţi dacă sunteţi bolnavi.

Răbdarea şi respiraţia profundă

Care este cauza principală a răbdării şi a nerăbdării? S-a constatat că oamenii care nu respiră profund sunt nerăbdători; în schimb, cei care respiră profund sunt răbdători.

Respiraţia profundă este o respiraţie completă. La această respiraţie participă partea inferioară şi partea superioară a plămânilor. Inspirând mai profund, toate alveolele se umplu şi omul reţine aerul mai mult timp în plămâni. Cu cât inspiră cantităţi mai mari de aer, cu atât mai multă *prana* pătrunde în plămâni. Din plămâni, *prana* ajunge apoi în tot organismul. Prin *prana,* omul primeşte mai multe idei care, mai târziu, se realizează. Aşadar, o parte dintre idei sunt acceptate prin intermediul aerului şi fecundate în plămâni.

Astfel, cel care vrea să dobândească răbdare trebuie să respire adânc. Dacă n-o face, devine nervos, iritabil şi nerăbdător. Dacă un om are o respiraţie scurtă şi rapidă, să ştiţi că ea nu atinge decât partea superioară a plămânilor. Acest om nu poate fi răbdător. Puneţi două persoane să scrie aceeaşi lucrare - una răbdătoare, cealaltă nu şi veţi putea constata o mare diferenţă între lucrările lor. Lucrarea celei răbdătoare va fi mai bogată şi mai aprofundată decât a persoanei lipsite de răbdare. Amândouă gândesc, dar gândirea lor diferă în mod radical.

Hristos a zis: „Cel ce are urechi să audă”. Aceasta înseamnă că omul care doreşte să înveţe poate s-o facă. Ca să înveţe şi să realizeze ce doreşte, omul trebuie să aibă răbdare. Fără răbdare, nimic nu e posibil. Voi întrebaţi: „Cum putem să dobândim răbdarea?”. Răbdarea poate fi ameliorată prin respiraţie. Răbdarea este cu atât mai mare cu cât omul poate să reţină mai mult timp aerul în plămâni, şi invers, răbdarea îi este cu atât mai slabă cu cât nu poate să-l reţină suficient de mult. Cel care doreşte să dobândească răbdare trebuie să înceapă prin a învăţa să reţină aerul în plămâni, întâi 10 secunde, apoi 15, 20, 30 de secunde, 1 minut şi aşa mai departe. Aceasta nu se poate face dintr-odată, ci numai după multe exerciţii. După ce ajungem la 1 minut, creştem treptat până la 2, 3 şi chiar mai multe minute. Dacă cineva reuşeşte să reţină aerul 10 minute sau mai mult, este considerat un mare iniţiat. Reuşita se obţine după ani de muncă.

Unii încep să creadă că le va plesni inima sau că se va rupe ceva în interiorul plămânilor când reţin aerul câteva secunde. Când facem exerciţii de respiraţie, trebuie să fim calmi, tăcuţi şi să avem conştiinţa trează. Exerciţiile respiratorii sunt cea mai bună metodă pentru dezvoltarea răbdării. în plus, respiraţia trebuie să se facă fără ca nimeni să observe că respiraţi.

Respiraţia şi mişcarea umerilor

A-ţi rezolva singur problemele înseamnă a-ţi dezvolta conştiinţa. Cineva pretinde că este răbdător, dar, când respiră, umerii i se ridică, se apleacă când la dreapta, când la stânga. Omul la care umerii se ridică şi se leagănă în cursul respiraţiei îşi perturbă echilibrul. Umerii sunt balansoarele plasate la frontiera dintre două lumi: lumea spirituală şi lumea divină. Dacă nu respectaţi acest echilibru, vă veţi afecta armonia vieţii.

Observaţi respiraţia

Simţul muzical şi înclinaţiile spre muzică cer ureche muzicală; cel care vrea să cânte trebuie să aibă şi laringe, şi plămâni buni. Este bine să gândim, dar trebuie şi să mâncăm corect şi să respirăm profund. în cursul respiraţiei, aţi dorit să ştiţi câte secunde vă sunt necesare ca să inspiraţi, să reţineţi aerul şi să expiraţi? Observaţi aceasta nu numai când sunteţi bine-dispuşi, ci şi când sunteţi trişti. Veţi face observaţii ştiinţifice toată viaţa. Faceţi această observaţie, indiferent că sunteţi bine-dispuşi, trişti sau iritaţi. Nu e niciun păcat să fiţi iritaţi, ar fi însă o eroare să nu vă studiaţi această stare. Studiaţi-o ca să aflaţi de ce a survenit această iritare.

Când v-a speriat ceva, observaţi-vă respiraţia. După ce inspiraţi, observaţi cât timp păstraţi aerul în plămâni. Aş vrea să faceţi experienţa următoare timp de o săptămână: de două ori pe zi cel puţin, dimineaţa şi seara, cu ceasul, să număraţi cât timp reţineţi aerul în plămâni. Cine n-are ceas, să numere în gând.

Voi ziceţi: „Ca şi când n-am avea altceva de făcut decât să numărăm!”. Sau: „Să fie aşa cum a vrut Dumnezeu!” Totuşi, nu respiraţi aşa cum a vrut Dumnezeu. Dacă aţi respira toţi aşa cum a vrut Dumnezeu, aţi putea fi cei mai buni oameni din lume, aţi putea fi genii, oameni de talent. Niciunul dintre voi n-ar mai putea fi un om obişnuit şi aţi fi cei mai sănătoşi şi mai puternici.

Calea divină

În Geneză se spune: „Domnul Dumnezeu a făcut pe om din ţărâna pământului, i-a suflat în nări suflare de viaţă, şi omul s-a făcut astfel un suflet viu”. Astfel, prin nas, Dumnezeu a insuflat aer în om şi acesta a primit în el viaţa divină. De aceea, omul care se află în faţa unor dificultăţi trebuie să respire corect. Mulţumită respiraţiei prin nas, omul îl va găsi pe Dumnezeu. Când respirăm corect, începem să gândim şi, după gânduri, vin sentimentele. Numai cel care respiră în mod conştient îl poate găsi pe Dumnezeu. El le-a spus oamenilor: „Când vei respira pe nas, Mă vei găsi şi vei auzi ce-ţi spun”. Aerul este încărcat cu electricitate şi magnetism, iar această energie, trecând prin nas, reînnoieşte sistemul nervos.

Există multe tehnici de respiraţie, dar unele sunt prea scumpe! Prin analogie, pentru a se produce 1 kg de esenţă de trandafiri, este nevoie de cel puţin 1.000 kg de petale. Vă puteţi imagina câţi muncitori vor trebui să lucreze între recoltarea trandafirilor şi distilare, ca să se extragă 1 kg din această esenţă! Preţul ei va fi atunci foarte ridicat. Esenţa de trandafiri este preţioasă şi se poate obţine graţie aerului care trece prin nas. Prin respiraţie, vă puteţi obliga creierul să gândească corect, inima să simtă corect şi stomacul să lucreze normal. Multe persoane se enervează, se înfurie şi au gânduri greşite. De ce? Nu respiră corect. O respiraţie incorectă este cauza multor afecţiuni: dureri de cap sau de stomac, boli ale inimii sau ale plămânilor etc. Vă dor picioarele sau spatele - nu respiraţi corect, în general, toate bolile sunt generate de o respiraţie incorectă. O respiraţie rapidă şi superficială este periculoasă pentru organism, ea este sursa mai multor boli. Respiraţi cu calm, în mod egal şi cu un tempo bine determinat. Fiţi atenţi la aerul care vă intră pe nas, deoarece odată cu el intră gândurile divine. Ele pregătesc calea Divinului.

Pe de altă parte, binecuvântarea sfântă trece prin partea superioară a creierului, coboară perpendicular spre creierul fizic, apoi spre nas, de unde iese în exterior.

Vindecarea prin respiraţie

Faceţi experienţa autovindecării prin respiraţie. Dacă vă doare capul, stomacul sau dacă, în general, sunteţi prost-dispuşi, faceţi dimineaţa, înainte de amiază şi de cină, 12-l3 exerciţii de respiraţie. Dacă nu sunteţi antrenaţi, faceţi doar 6 exerciţii, cuprinzând fiecare o inspiraţie, o reţinere şi o expiraţie. în cursul acestor exerciţii, va trebui să fiţi foarte concentraţi.

În cursul respiraţiei, diafragma trebuie să se ridice şi să coboare, să se contracte şi să se destindă. Diafragma este hotarul dintre lumea fizică şi lumea spirituală. Una dintre cauzele tahicardiei, ale sufocării şi ale unor boli pulmonare provine dintr-o deplasare a diafragmei faţă de poziţia naturală. Dacă diafragma se ridică prea sus, plămânii şi inima suportă o presiune anormală şi funcţionarea le este afectată. Respirând profund, plămânii se umplu de aer şi exercită o presiune asupra diafragmei, care revine apoi la locul ei bine determinat ca frontieră între două lumi, cea fizică şi cea spirituală.

Tot ce a creat Dumnezeu se află în om

În om există cocoşi, găini, şerpi, şopârle, lupi, tigri şi vite. întregul regn animal se găseşte în om, dar şi tot regnul vegetal. Tot ce a creat Dumnezeu există în miniatură în om şi sănătatea acestuia din urmă depinde de vegetalele din el. Deoarece nu cunosc această lege, oamenii taie pădurile din ei, ceea ce se reflectă în mod nefast asupra propriei lor vieţi. Prin gândurile lor, deteriorează vegetalele din ei şi plămânii li se îmbolnăvesc. Astfel, bolile de plămâni exercită o influenţă rea asupra stomacului. Să ştiţi că în om se găseşte tot ce a creat Dumnezeu.

Binefacerile respiraţiei profunde

Omul trebuie să se elibereze de iluzii şi să **5** cunoască modul în care se comportă, el şi apropiaţii lui. O persoană îşi salută prietenul strângându-i mâna cu putere. De ce? Vrea să-i arate că ţine la el. Alta îi strânge mâna prietenului abia atingând-o. Vrea să arate astfel că nu este interesat de lucrurile obişnuite. A treia persoană strânge mâna doar cu două degete... în general, prin strângerea de mână, transmitem şi luăm energie. Cel care nu respiră profund nu vă poate strânge mâna aşa cum se cuvine. înainte de a strânge mâna cuiva, inspiraţi profund. La voi acasă, când treceţi dintr-o cameră în alta, inspiraţi profund, reţineţi aerul şi expiraţi.

Oratorii buni au o respiraţie profundă, altfel n-ar vorbi bine. Când respirăm profund pe nas, primim binecuvântarea sfântă. Când respirăm corect, ne şi hrănim corect. Când omul respiră şi se hrăneşte corect, toate procesele din organism se derulează în mod armonios.

Dacă vreţi să fiţi sănătoşi, respiraţi profund, înainte să vă îmbolnăviţi, merită să plătiţi un medic ca să învăţaţi să respiraţi corect. în viitor, medicii se vor ocupa mai mult de persoanele sănătoase. Le vor învăţa să fie sănătoase. îngrijiţi-vă înainte de a vă îmbolnăvi. Medicamentele acţionează favorabil asupra omului care respiră profund; altfel, niciun medicament nu-l poate ajuta.

Unii se irită, se supără pe unul sau pe altul şi apoi respiră profund. înainte să vă iritaţi, să vă certaţi şi să vorbiţi, respiraţi adânc; umpleţi-vă plămânii cu aer curat şi după aceea vorbiţi. Dacă nu respectaţi această regulă, cuvintele sunt zadarnice, nimeni nu profită de ele, nici voi, nici ceilalţi.

Fiţi indulgenţi faţă de greşelile celorlalţi, ca să nu vă afectaţi inima. Când vă gândiţi la greşelile altora, respiraţi adânc, ca să vi se limpezească gândurile.

Manifestarea corectă a iubirii

Ca discipoli, trebuie să vă trataţi cu ajutorul respiraţiei profunde. Dacă vă doare stomacul sau abdomenul, faceţi şase exerciţii respiratorii de patru ori pe zi, aşezându-vă mâna stângă pe stomac sau pe abdomen şi mâna dreaptă pe mâna stângă. Când respiraţi profund, trebuie să simţiţi diafragma contractându-se şi destinzându-se. Cel care nu respiră profund nu poate să fie discipolul noii învăţături.

Când veţi studia localizarea sentimentelor şi a calităţilor la nivelul creierului, veţi vedea că în partea posterioară se află sediul prieteniei, al comunicării, al iubirii de familie şi de copii şi al iubirii faţă de o femeie sau un bărbat, numită şi iubirea primei tinereţi. Această formă de iubire se găseşte în cerebel şi pericolul vine din faptul că, dacă în cerebel pătrunde prea mult sânge, circulaţia devine anormală. în consecinţă, dacă tinerii respiră incorect, se încaieră tot timpul. Ca să evite certurile şi neînţelegerile, aceştia trebuie să respire profund. Iubirea nu se manifestă corect la omul care nu respiră bine, iar răsuflarea şi transpiraţia sa au miros urât. Omul care respiră corect are şi o circulaţie bună şi este sănătos. Indiferent de ce boală suferiţi, ajutaţi-vă cu respiraţia profundă. Ea vindecă reumatismul, bolile pulmonare şi stomacul, durerile de cap, de burtă etc. Respiraţia profundă este benefică pentru toate bolile.

Respiraţi şi cântaţi

Respiraţi profund şi fiţi convinşi că tot ce doriţi se va realiza. Credinţa este un sentiment divin care trezeşte gândirea şi pune omul la lucru. Când respirăm, trebuie să fim calmi, să cântăm în sinea noastră şi să căutăm cauza durerii. Respiraţi şi cântaţi pentru durerea voastră. Care e cauza durerii de cap? Când se acumulează în cap, electricitatea exercită o influenţă asupra sistemului nervos şi, dacă această tensiune dispare, dispare şi durerea de cap. Dacă vă îmbolnăviţi, respiraţi şi cântaţi o melodie. Pentru fiecare boală, un cântec special.

Dacă respiraţi corect, nu veţi muri de sufocare, cum mor oamenii de astăzi, ci veţi ieşi liberi din corp. Vă veţi invita apropiaţii şi prietenii la un prânz, veţi cânta, veţi sta de vorbă şi, când se va apropia ceasul plecării, vă veţi lua rămas-bun de la toţi şi veţi spune: „La revedere, plec să-mi regăsesc patria, printre apropiaţii mei”.

Cel care respiră corect este un locuitor bun şi este reţinut mai mult pe pământ. Dacă respiraţi corect, veţi putea rămâne pe pământ până la 120 de ani. Dacă nu respiraţi corect, veţi trece cu greu de 30-40 de ani. Durata vieţii depinde de respiraţia profundă şi corectă. Pe de altă parte, respiraţia depinde de felul în care gândiţi şi simţiţi. Respiraţi profund şi gândiţi-vă că binecuvântarea lui Dumnezeu vă vine prin intermediul aerului.

Pe pământ, oamenii respiră aer, dar în cealaltă lume respiră eter, care e şi mai rarefiat decât aerul. Peştii trăiesc într-un mediu mai dens decât cel al omului, în apă, din care îşi iau aerul.

Respiraţia oamenilor şi a animalelor

Omul este în prezent singura fiinţă de pe pământ care respiră în mod conştient; de aceea, se spune că a devenit un suflet viu. Animalele respiră în mod inconştient. Când respiraţi, trebuie să fiţi conştienţi că primiţi binecuvântarea divină. Respirând fără să vă gândiţi, vă găsiţi în situaţia animalului. Plantele au o existenţă lungă pe pământ deoarece au o respiraţie corectă.

Nu uitaţi că o respiraţie profundă şi conştientă este mai mult decât benefică în cazul tuturor bolilor şi al tuturor dispoziţiilor proaste.

Există pentru fiecare om o metodă de respiraţie specifică, pe care el va încerca s-o descopere cu ajutorul maestrului său, al medicului său interior. Ascultaţi glasul medicului, glasul lui Dumnezeu, glasul Divinului din voi, şi El vă va arăta direcţia corectă de urmat. Dacă nu-l ascultaţi pe acest medic interior, nu-l veţi asculta nici pe cel care se află în exterior. Ascultându-vă medicul interior, veţi ajunge să vă corectaţi toate imperfecţiunile: veţi dobândi ceea ce vă lipseşte, veţi dezvolta ceea ce nu aveţi dezvoltat.

Dacă veţi studia respiraţia omului şi a animalelor, veţi vedea că ritmul lor diferă. Omul respiră într-un ritm şi animalele, în altul. Când îşi pierde ritmul respirator, omul cade în respiraţia animalelor. Va dobândi ceva animalic. Şi, respirând ca un animal, nu poate să aibă niciodată o gândire luminoasă şi sublimă. Nu puteţi gândi niciodată ca oameni dacă respiraţi ca animalele. Dacă nu vă modificaţi respiraţia, nu vă puteţi modifica felul de a gândi. Inversul este la fel de valabil: nu vă puteţi modifica respiraţia dacă nu vă modificaţi felul de a gândi. Dacă omul pierde ritmul respiraţiei, îşi pierde totodată şi gândirea justă.

Dacă învaţă să respire bine, omul trebuie să facă un pas spre nutriţia corectă. Observând felul în care se hrăneşte omul şi comparându-l cu nutriţia animalelor, veţi vedea ce îl deosebeşte pe primul de celelalte.

Omul mănâncă şi îşi mestecă mâncarea într-un fel, şi animalul, în alt fel. Şi de unde provine felul diferit de a gândi? Gândirea omului diferă radical de cea a animalului. Totuşi, dacă nu practicaţi o respiraţie corectă, nu vă puteţi hrăni corect.

Respiraţia este o măsură destinată să determine gradul de dezvoltare al omului. Cel care respiră bine poate să îşi schimbe starea aparatului digestiv şi a celui respirator, precum şi să stăpânească forţele inferioare din el. Dacă omul nu-şi poate stăpâni stomacul, nu poate să regularizeze forţele legate de el. Credinţa depinde de stomac. Şi, ca ea să fie de nezdruncinat, omul trebuie să aibă un stomac sănătos. Ca să aibă un astfel de stomac, trebuie să respire corect. Puritatea sângelui depinde de o respiraţie corectă şi de o digestie corectă.

Omul se deosebeşte de animale prin multe trăsături. De exemplu, el poate să respire profund şi conştient, lucru imposibil pentru animale. Or, numai cel care respiră profund şi conştient se poate numi om adevărat. Fără o respiraţie bună, celelalte funcţii vitale îşi pierd sensul, nu se mai efectuează satisfăcător. Omul care nu respiră bine este comparabil cu acel călător însetat care, la munte, se opreşte în faţa apei reci şi curate a unui izvor, dar n-are cu ce să ia din ea. Se află în aceeaşi situaţie cu călătorul despre care se spune: „Se îneacă, dar rămâne însetat; are pâinea cu el, dar rămâne înfometat”.

Ca să reuşim să respirăm, să gândim şi să ne hrănim corect este necesară o înţelegere nouă.

Continuând să mergem pe vechea cale, nu putem ajunge nicăieri.

Să ne întoarcem la ideea principală: omul respiră într-un fel şi animalele în alt fel. Diferenţa este imensă. Respiraţia trebuie să fie conştientă, căci este legată de gândire. Animalele respiră inconştient, nu ştiu, aşadar, nici ce este respiraţia, nici de ce respiră. în consecinţă, dacă omul nu ştie pentru ce respiră, trece drept animal. Respiraţia corectă condiţionează gândirea justă a omului. Şi, prin gândirea justă, el se ridică deasupra animalelor, începe să trăiască nu numai pentru el, ci şi pentru apropiaţii lui şi, în acest fel, se deosebeşte de animal, care se gândeşte numai la el, fiind în această privinţă simbolul egoismului extrem.

Apostolul Pavel a zis: „Nu trăim pentru noi înşine şi nu murim pentru noi înşine”. Când ajungem să ne gândim numai la noi înşine, deschidem în viaţă calea a ceea ce este animalic.

Omul trebuie să trăiască pentru Dumnezeu şi să moară pentru Dumnezeu. Ajuns la această conştiinţă, el a dobândit arta de a respira corect, de a reţine aerul cel puţin o jumătate

de oră în plămâni. Atunci, va fi stăpân pe corpul lui, va intra şi va ieşi liber din el şi se va plimba prin spaţiu.

Omul viitorului

Dacă vreţi să studiaţi ritmul respiraţiei umane, trebuie să observaţi respiraţia omului obişnuit, a celui talentat, a geniului şi a sfântului. Omul bun respiră într-un mod specific, diferit de cel al omului rău. Trebuie să cunoaşteţi felurile diferite de a respira. Dacă vreţi să fiţi buni, respiraţi aşa cum face omul bun. Bunătatea vă impune să respiraţi asemenea omului bun. Ea creează condiţii pentru o respiraţie corectă. Chiar înainte de a fi bun, omul trebuie să adopte respiraţia celui care este bun.

Respiraţia este prima condiţie care le acordă oamenilor anumite virtuţi. Ca figură de stil, sufletul se găseşte în torace, în aparatul lui respirator. Ceea ce este frumos în omul contemporan nu se găseşte în cap, ci în torace. De aceea se spune că plexul solar este sediul sufletului.

O respiraţie corectă depinde de cantitatea de aer inspirată şi de timpul de reţinere. Cu cât reţinem mai mult timp aerul în plămâni, cu atât suntem mai puternici. Dacă vreţi să vă cunoaşteţi forţa, calculaţi cu ajutorul unui ceas timpul reţinerii aerului. De acest timp depinde succesul a tot ce întreprindeţi. Cel care vrea să se plimbe, să meargă pe Lună, trebuie să reţină aerul o jumătate de oră în plămâni, dar douăzeci şi patru de ore dacă vrea să ajungă la Soare. Există printre voi cineva dornic să ajungă la Lună sau la Soare? Nu, deoarece nimeni nu este capabil să reţină aerul atât de mult timp. Dacă nu puteţi să reţineţi aerul o jumătate de oră, cu atât mai puţin o puteţi face douăzeci şi patru de ore. Cu cât veţi reţine mai mult aerul în plămâni, cu atât mai departe veţi merge să vă plimbaţi dincolo de Pământ.

Dacă găsesc oameni capabili să ţină aerul în plămâni o jumătate de oră, sunt pregătit să-i conduc pe Lună. Până în prezent, n-am întâlnit astfel de persoane. Unele au mici rezultate în această direcţie, pot să ţină aerul până la trei minute, dar le mai rămân douăzeci şi şapte!

Va veni o zi în care omul nu va respira doar prin plămâni, ci prin tot corpul. Toate celulele vor accepta aerul exterior, vor reţine impurităţile şi vor dirija spre plămâni un aer complet pur. Ştiţi ce rezultate ar fi posibile dacă aerul care ar intra în plămâni ar fi complet pur? Şi aceste rezultate ar fi şi mai considerabile dacă aerul ar fi reţinut în plămâni cel puţin o jumătate de oră.

Omul ar realiza tot ce si-ar dori. Gândirea i-ar fi eliberată de anxietate şi de orice îngrijorare. Orice s-ar întâmpla în jurul lui sau orice i s-ar întâmpla lui, nu va fi tulburat. Nimeni n-ar fi în stare să-i pună piedici. Nicio forţă exterioară n-ar putea să-l distrugă: dacă ar fi spânzurat, frânghia s-ar rupe, dacă ar fi împuşcat, puşca s-ar topi. Nu-i va fi teamă de nimic. De ce? Pentru că gândirea îi va fi puternică, dreaptă. Când se va afla în faţa unor greutăţi, îşi va concentra gândirea şi va face totul să se topească. O gândire puternică rupe frânghia, topeşte armele, rupe lanţurile şi fiarele.

Va veni o zi în care omul se va putea plimba peste tot în sistemul solar şi va dobândi cunoştinţe despre viaţa de pe alte planete. Este posibil? Pentru cel care crede, totul e posibil. Pentru cel care nu crede, nimic nu e cu putinţă.

Cel ce deschide şi închide uşile

Medicii contemporani îi vindecă cu greu pe paralitici. Paraliticii stau ani de zile întinşi în acelaşi loc, gândindu-se doar la boala lor. Dacă un medic psihoterapeut reuşeşte să îndrepte gândul unui paralitic spre un subiect important, atunci bolnavul poate să-şi uite boala şi, dacă în acest timp medicul îi ordonă să se ridice din pat şi să meargă, va executa ordinul şi va uita că e paralitic. Astfel, nu vă gândiţi că este imposibil de reţinut aerul în plămâni o jumătate de oră şi chiar mai mult. Nu se poate dintr-odată, ci foarte treptat. Trebuie să începem prin a învăţa să reţinem aerul până la 20 de secunde şi să adăugăm zilnic câteva secunde. Dacă reuşim asta, vom rezolva cu uşurinţă dificultăţile şi contradicţiile. Se vor topi ca gheaţa. Cel ce poate să reţină aerul în plămâni o jumătate de oră e un om bogat. Bogăţia vine singură la el. El stăpâneşte condiţiile. Deschide şi închide singur uşile vieţii sale. Poate să facă tot ce doreşte. Este de ajuns să- şi îndrepte gândul spre un bancher, ca acela să-i trimită suma de care are nevoie. Despre un astfel de om se spune că tot ce atinge se transformă în aur.

Ce aţi înţeles din tot ce s-a spus până acum? Dacă n-aţi înţeles nimic, tăceţi şi aşteptaţi momentul în care veţi înţelege. Dacă aţi înţeles ceva, puneţi în aplicare. Punând în aplicare, veţi face una dintre plimbările cele mai apropiate din spaţiu: până la Lună.

Buna rugăciune şi respiraţia

Veţi respira şi veţi cânta. Dacă nu cântaţi, nu puteţi să respiraţi bine. Cel care cântă are posibilitatea să-şi amelioreze respiraţia. Cel care nu respiră bine pleacă înainte de vreme în lumea cealaltă. Şi lumea cealaltă nu-l acceptă nici ea ca discipol. Ajungând acolo, va fi imediat oprit la poarta raiului şi va fi pus să citească **buna rugăciune** dintr-o răsuflare, cu o inspiraţie, o reţinere şi o expiraţie. Dacă nu poate să rostească rugăciunea ritmic în urma unei respiraţii profunde, nu va fi primit. Lumea cealaltă este bine organizată. Acolo, toţi sunt frumoşi, cu chipuri şi trupuri cu trăsături perfecte. Nu există boli, suferinţe, contradicţii.

Ştiind aceasta, respiraţi profund. Respiraţi conştient şi cu iubire.

Lumina minţii şi căldura inimii

Dimineaţa, când vă treziţi, înainte de a începe lucrul, executaţi câteva respiraţii profunde. Respiraţia favorizează formarea caracterului. Respiraţia corectă întăreşte lumina minţii şi căldura inimii. Ea dă un chip frumos. Dacă omul nu respiră bine, pielea feţei şi a mâinilor sale se ridează prematur. Ridurile rezultă dintr-un deranjament al ficatului şi dintr-o respiraţie incorectă. îndată ce respiraţi corect, ridurile feţei şi ale mâinilor încep să dispară.

Unii evită să respire profund pentru că îi doare. N-are importanţă. Ceva inert din om nu doreşte să fie torturat. Nu vă fie milă de chinul acelui ceva, căci, atunci când ceea ce e inert se chinuieşte în om, acesta se educă. La fel se întâmplă în cazul copiilor. Dacă nu respiră bine, nu pot nici să simtă şi nici să gândească corect.

Când învăţaţi să respiraţi corect, trebuie să reduceţi treptat numărul de inspiraţii şi să ajungeţi la două pe minut. Aceasta nu se reuşeşte imediat, ci încetul cu încetul, pe durata câtorva ani.

Gimnastica şi respiraţia

În cursul exerciţiilor de gimnastică, aplicaţi respiraţia profundă. Aplecaţi-vă până la pământ îndoind genunchii. Când vă ridicaţi, inspiraţi profund, apoi ţineţi aerul în plămâni şi expiraţi lăsându-vă în jos. Apoi, a doua oară când vă ridicaţi, inspiraţi din nou. Când faceţi exerciţii însoţite de respiraţii, fiţi concentraţi; astfel, exerciţiile au un sens şi rezultatul este mai bun. Exerciţiile de gimnastică sunt legate de respiraţie.

În cursul respiraţiei, veţi intra în legătură cu Dumnezeu. Veţi dobândi calităţile şi bunăvoinţa Lui. De exemplu, în cursul primului exerciţiu, care face parte din cele şase, ce trebuie să faceţi când vă lăsaţi în jos? Lăsându-vă în jos, expiraţi, şi când vă ridicaţi, începeţi să inspiraţi. Când ridicaţi mâinile deasupra capului, reţineţi puţin aerul. Apoi, expiraţi coborând mâinile. în cursul celui de-al cincilea exerciţiu din această serie, reţineţi aerul când deplasaţi piciorul în semicerc şi expiraţi când vă lăsaţi în jos. Unii dintre voi fac exerciţiile foarte repede, ca şi cum ar fi grăbiţi să se ducă undeva.

Anumite greşeli de respiraţie stau la originea unor boli. Există multe metode de respiraţie în India şi în Europa. Toate aceste metode n-au făcut însă oamenii fericiţi.

Fiecare inspiraţie este Iubire

Fiecare respiraţie fiind legată de legea Iubirii, nu puteţi să studiaţi ce este Iubirea dacă, în primul rând, nu inspiraţi. Nu puteţi să studiaţi ce este înţelepciunea dacă nu expiraţi. Fiecare inspiraţie este Iubire şi fiecare expiraţie este înţelepciune. Cunoaşterea este lumină şi, respirând, trebuie să ştiţi că trimiteţi lumină. Acum, putem să facem exerciţiul următor:

- mâinile stau de fiecare parte a corpului, cu braţele orizontale şi palmele în sus;
- începeţi să inspiraţi pe ambele nări şi, în acelaşi timp, îndoiţi progresiv degetele astfel încât degetul mare să acopere arătătorul şi mijlociul şi aduceţi mâinile în faţa pieptului, cu pumnii strânşi;
- începeţi să expiraţi îndepărtând braţele în părţi, deschizând progresiv degetele.

Faceţi exerciţiul de câteva ori.

Exerciţiul dă rezultate doar dacă sunteţi bine- dispuşi şi aveţi în minte un gând frumos. îndoind degetele, vă legaţi de inteligenţă. îndoiţi toate degetele ca să luaţi şi să primiţi ceea ce vă dăruieşte Dumnezeu. Veţi primi atunci în mod corect forţele Iubirii.

Toţi sunteţi grăbiţi. După ce aţi făcut un exerciţiu, vreţi să obţineţi imediat rezultate. Din fiecare exerciţiu veţi obţine un rezultat foarte mic. Trebuie să faceţi mii şi chiar milioane de exerciţii ca să obţineţi un rezultat.

Mâinile fiind legate de conştiinţă, trebuie să lucraţi. Nu vă puteţi stăpâni capacitatea de reflecţie dacă nu lucraţi cu mâinile. Natura a pus mâinile la muncă. Mâinile, ochii, picioarele, tot ce mişcă trezeşte o anumită parte a creierului. Chiar pleoapele, agitându-se, trezesc partea sa frontală. Dacă lucraţi fără să vă mişcaţi mâinile, nu e corect. în India, unii nu mai fac nicio mişcare, nu mai fac niciun exerciţiu, dar aceasta este o lege care se aplică celor care au lucrat deja. Este posibil să se ajungă la o stare în care omul nu trebuie să mai facă nicio mişcare. Dar încă n-aţi făcut mişcări. Trebuie să învăţaţi să faceţi toate mişcările posibile, apoi se pot face mişcări ale mâinilor doar mental. Eu pot să fac exerciţii în felul următor: mental, pot să întind braţele în faţă, dar asta se face cu celălalt corp. întind braţele şi le îndoi. Ajunşi la această a doua fază,

puteţi să reţineţi aerul cinci, şase, şapte minute, mergând până la douăzeci de minute. în acest caz, veţi fi nişte discipoli. Ca să ajungeţi să reţineţi aerul în plămâni douăzeci de minute, ştiţi de câţi ani este nevoie? Dacă aţi obliga pe cineva să reţină aerul în plămâni douăzeci de minute, şi-ar pierde cunoştinţa şi ar muri. Ca să avem o conştiinţă trează, se cere o mare voinţă, o voinţă raţională.

Dacă un om a fost spânzurat, îl putem reanima după o jumătate de oră. După ce au fost spânzuraţi, mulţi oameni au reînceput să respire, dar într-un mod special.

Toate neajunsurile din lume sunt provocate de o respiraţie incorectă şi o gândire incorectă. Gândim într-un mod foarte obişnuit.

Să fim generoşi

Învăţaţi să fiţi generoşi. După ce aţi fost furaţi, când aţi ajuns doar cu cinci bănuţi în buzunar şi mergeţi desculţi, trebuie să vă puteţi aşeza, să zâmbiţi şi să ziceţi: „Ce picioare frumoase mi-ai dat, Doamne!”. Aveţi hainele rupte, găurite, se vede prin ele, şi totuşi ziceţi: „Ce corp frumos!”. Aveţi mâinile îngheţate şi ziceţi: „Nu e rău să ai mâinile îngheţate. Până acum, nu mi-a trecut niciodată prin minte să le mângâi când erau reci; o mână o va mângâia pe cealaltă. Până acum, nu şi-au adresat niciodată una alteia o vorbă blândă: se comportau ca nişte aristocrate. Acum, vor deveni prietene”. Vine frigul şi trebuie să puteţi spune: „Frate, ce faci? Viaţa să ne fie plăcută!”

Când mâinile mi se răcesc, eu zic: „Surorilor, faceţi cunoştinţă, nu vă certaţi”. Şi mâinile spun: „Avem o viaţă frumoasă şi ne iubim”. Se freacă una de cealaltă şi astfel se încălzesc. Pentru mine, asta nu e ceva lipsit de sens. Văd şi procesele interioare. Respirând, accept aerul şi zic: „Mulţumesc, Doamne, ceea ce iau dăruiesc”. Expir şi dăruiesc acum. Când vine frigul, dăruiesc mai uşor. învăţaţi să fiţi generoşi.

Regularizarea pulsului şi a circulaţiei

Cei mai mulţi oameni nu respiră corect. Respiră doar cu partea superioară a plămânilor. Cu această respiraţie superficială şi cu o inspiraţie slabă, n-au forţa să expulzeze aerul. Ca urmare, o parte din aerul viciat rămâne în plămâni, în interiorul cărora se produce o sedimentare. Dacă vrem să regularizăm circulaţia sângelui, trebuie să respirăm profund, să reţinem un timp aerul în plămâni şi apoi să-l expirăm lent. Muşchii abdominali trebuie să participe şi ei la respiraţie, să exercite o împingere şi o presiune asupra aerului, expulzându-l.

Când respiră corect, omul se reînnoieşte şi se eliberează de stările maladive, fizice şi psihice. Este bine să inspirăm aerul întâi pe nara stângă, numărând până la 10 sau 15, apoi s-o astupăm, să reţinem aerul aproximativ 30-40 de secunde şi după aceea să-l expirăm lent, în mod ritmic. Când inspirăm pe nara stângă, nara dreaptă trebuie să fie astupată. Şi, când reţinem aerul, cele două nări trebuie să fie astupate. Faceţi acest exerciţiu de 3-4 ori pe zi.

Aceste exerciţii le sunt necesare tuturor oamenilor, mai ales celor care au o muncă intelectuală intensă. Le sunt necesare persoanelor sănătoase, dar şi bolnavilor. Este preferabil să faceţi aceste exerciţii mai degrabă în aer liber decât în interior. De asemenea, e preferabil să fiţi singuri, ca să nu vă vadă nimeni când faceţi aceste exerciţii.

Omul care respiră corect îşi armonizează treptat viaţa şi se reînnoieşte. Dacă respiraţia nu e corectă şi pulsul nu este ritmic, nu se poate obţine nicio armonie. Când se atinge o anumită armonie, nicio influenţă exterioară nu mai poate să ne facă să ne pierdem echilibrul. Faceţi aceste exerciţii respiratorii 10 zile şi verificaţi apoi rezultatele obţinute.

Purificarea gândurilor şi sentimentelor

Când vorbim despre gânduri şi sentimente, avem în vedere direcţia în care se îndreaptă. Dorinţele şi sentimentele omului sunt curenţi cu direcţii în care se deplasează. Sunt curenţi care se deplasează de la periferie spre centru, adică din exterior spre interior. Curenţii gândurilor sunt curenţi în sens invers, din interior spre exterior. Sentimentele şi dorinţele reprezintă

inspiraţia, iar gândurile, expiraţia. Cu alte cuvinte, prin inimă omul inspiră şi prin intelect expiră. A gândi înseamnă a expira constant; a dori înseamnă a inspira constant. Dacă inima şi intelectul acţionează cum se cuvine, procesul respiraţiei este şi el bun. De aceea, recomandăm respiraţia ca metodă de regularizare a gândurilor şi sentimentelor. La omul care nu respiră profund, dorinţele şi sentimentele sunt slabe. Dacă nu expiră corect, gândirea îi e slabă.

în natură, nicio fiinţă vie nu este lipsită de dorinţe. Totuşi, se zice: „Să nu doreşti nimic”.

Ce înţelegeţi din aceste cuvinte? în creştinism, prin cuvintele „Nu dori nimic” se înţelege că nu trebuie să doreşti bunul altuia, adică ceea ce altul a dorit înaintea ta şi îi aparţine. în sensul pur, prin cuvintele „Să nu doreşti nimic” se înţelege: să nu respiri aerul pe care l-a respirat altul, acest aer este deja impur; dacă îl accepţi în plămâni, te duce la moarte. Fiecare dorinţă străină de noi şi pe care ceilalţi au acceptat-o este o otravă. Dacă nu vrei să suferi, refuză acea dorinţă. Oamenii suferă tocmai pentru că se ocupă de dorinţele celorlalţi şi năzuiesc să le dobândească. Nu scotociţi în noroiul vieţii. Chiar trebuie ca altul să-şi vomite dorinţele ca să le luaţi voi? Nu vă ocupaţi de lucrurile impure.

Ca discipoli, trebuie să consideraţi inspiraţia şi expiraţia procese legate de gândurile şi dorinţele voastre. Fiecare inspiraţie este destinată regularizării şi purificării dorinţelor şi fiecare expiraţie este legată de purificarea gândurilor. în cunoştinţă de cauză, fiţi conştienţi de ce înseamnă inspiraţia şi expiraţia. Numai aşa vă puteţi purifica gândurile şi dorinţele. Un sânge pur înseamnă o distribuire corectă a energiilor în organism.

Plămânii sunt o sită care purifică viaţa intelectuală şi viaţa inimii, sentimentele. Prin această sită trec doar gândurile şi sentimentele care n-au trecut prin sita altui om. De aceea se zice că omul trebuie să se reînnoiască clipă de clipă. Aceasta înseamnă că omul trebuie să accepte în fiecare moment gânduri noi şi sentimente noi, ca să întreţină activitatea sitei. Dacă ceva străin, adică un gând sau o dorinţă impură, intră în sită, să nu vă fie teamă. Este periculos ca sita să nu mai funcţioneze, căci atunci noroiul se acumulează şi împiedică o circulaţie corectă. Atâta timp cât sita funcţionează, nu există pericol. Aşa a

prevăzut natura. Ea aşază în om gânduri şi dorinţe, astfel încât să-i ţină trează conştiinţa.

Ritm şi numere

Exerciţiu: număraţi până la şapte inspirând; număraţi până la şase reţinând aerul şi până la opt expirând.

Asemenea corpurilor solide şi gazoase, numerele au şi ele un rol. Veţi număra ritmic după puls, cum facem când urcăm în mers regulat. Veţi astupa nara dreaptă şi veţi inspira pe nara stângă numărând până la şapte. Veţi reţine aerul numărând până la şase, apoi veţi expira numărând până la opt. Faceţi acest exerciţiu de mai multe ori.

A primi de sus

Staţi drepţi. Această poziţie este necesară în cazul unei legături corecte. Sistemul nervos simpatic este legat de centrul Pământului şi creierul, de Soare. Cei doi centri formează o perpendiculară. Legătura dintre centrul Soarelui şi cel al Pământului este perpendiculară. Aşadar, primiţi de sus. Inspiraţia este curentul solar care coboară prin intermediul nării stângi şi trece la dreapta. Curentul din partea stângă trece la dreapta. Curentul terestru şi al Lunii intră pe nara dreaptă, trece în partea stângă şi coboară până în partea de jos a coloanei vertebrale.

Acum, ca să înţelegeţi cât sunteţi de răbdători, inspiraţi, şi veţi vedea care e răbdarea voastră. Dacă reţineţi aerul 15 secunde, aveţi răbdarea de 15. Răbdarea poate fi evaluată prin durata reţinerii aerului în plămâni. Dacă puteţi să reţineţi aerul 16 secunde, răbdarea voastră e de 16. O persoană poate să reţină aerul 2, 3, 4, 5, 10, 20, 30, 40, 100 de secunde. Cel care îl reţine 100 de secunde este destul de răbdător.

Prezenţa intelectului este necesară pentru fiecare muncă. Fiecare muncă la care intelectul nu ia parte este inutilă, deoarece este important ce gândim. Intelectul este legat de Soare şi inima este legată de Pământ şi de Lună.

Acum, încercaţi să determinaţi diferenţa dintre om şi animale. Vă voi da o definiţie: animalele învaţă acum să vorbească. Când omul vorbeşte fără să gândească e un animal.

Să mai facem o dată exerciţiul propus înainte. Nu apăsaţi nara dreaptă, ci închideţi-o doar. Aşezaţi divinul, adică degetul

mare, astfel încât să astupe partea de jos a nării, în dreptul deschizăturii. Atingeţi doar uşor nasul.

Alt exerciţiu: Depărtaţi braţele în lateral, la orizontală. Inspirând şi numărând până la şapte, îndoiţi degetele începând cu degetul mare, strângeţi treptat pumnii, cu degetul mare în afară şi aşezat peste celelalte degete. Expiraţi desfăcând degetele. Braţele trec la verticală. Inspiraţi strângând pumnii. Expiraţi dezdoind degetele şi numărând până la opt.

Oamenii de astăzi nu pot să găsească ştiinţele spirituale, nici să intre în contact cu lumea spirituală, deoarece se ocupă doar de lucrurile obişnuite. Fiecare om e interesat numai de ziua de mâine. Fiecare om vrea să ştie cum i se va derula viaţa fizică. Pe scurt, fiecare se gândeşte doar la stomacul lui. Se îngrijorează fiul de ce i se va întâmpla? Părinţii îl iubesc şi au grijă de el. Singura lui treabă este să înveţe. Părinţii se ocupă de planul material al copiilor şi aceştia trebuie să înveţe. Fiecare este copilul unui spirit sublim. Dacă e adevărat, atunci sarcina omului este să înveţe. Dacă treburile nu le merg bine, se vor ruga să primească ajutor de undeva. O persoană se roagă repede şi zice că ruga nu i-a fost ascultată. Nu, o rugăciune neînsoţită de un gând şi de o respiraţie lentă, calmă şi ritmată nu este primită. Când vă rugaţi, concentraţi-vă gândul asupra subiectului şi inspiraţi profund şi lent aerul. în cursul fiecărei inspiraţii, reţineri şi expiraţii, vă veţi gândi doar la ce vă interesează. Dacă vă doare stomacul, gândiţi-vă la stomac. Dacă vă doare capul, gândiţi-vă la cap.

Pentru bolnav

Omul care n-a exersat încă respiraţia profundă să reţină aerul două-trei secunde în plămâni înainte de a expira. Să adauge zilnic o secundă la timpul reţinerii aerului. După o lună, va reţine aerul treizeci de secunde. Dacă poate să reţină aerul treizeci de secunde, va reuşi să-şi rezolve numeroase indispoziţii şi boli: dureri de cap, tuberculoză, dureri de stomac, paralizie. Toate acestea vor dispărea. Aşadar, dacă aflaţi că cineva e bolnav, sfătuiţi-l să respire profund.

Mulţumirea

În prezent, când vă treziţi dimineaţa, cum vă începeţi ziua? Pentru un discipol, vă voi furniza o regulă. în primul rând, când vă daţi jos din pat, inspiraţi profund, reţineţi aerul 5, 10, 15 secunde şi ziceţi o vorbă bună, dintr-o răsuflare, expirând. Ce trebuie să ziceţi? V-aţi trezit toţi dimineaţă fără să ziceţi nimic. Niciunul dintre voi n-a zis: „Doamne, îţi mulţumesc nespus pentru că m-am trezit în această dimineaţă pe amândouă picioarele şi pentru că respir”. Dacă conştiinţa vi se trezeşte faţă de Dumnezeu, nu filosofaţi gândindu-vă unde Se găseşte Dumnezeu. A şti unde Se găseşte Dumnezeu ţine de o idee pur fizică.

La trezire, nu strângeţi buzele, nu ţineţi nici prea deschisă gura, ci faceţi în aşa fel încât buzele să se atingă uşor şi oferiţi-vă puţin timp ca să vă gândiţi la gura voastră. Faceţi ca gura să schiţeze trăsături frumoase. Lăsaţi-o în repaus, căci buzele sunt o sferă a sensibilităţii. Dacă nu percepeţi senzaţii plăcute, veţi primi senzaţii neplăcute. Astfel, dimineaţa, la trezire, rugaţi-vă pentru gura voastră, rugaţi-vă pentru ca întreaga zi să nu iasă din ea decât binecuvântări divine.

Inspiraţia şi expiraţia să vă fie însoţite de un gând bun. Reţineţi aerul în plămâni şi ziceţi lent: „Vreau să gândesc lucruri bune” (de trei ori). Precum şi: „Vreau să simt lucruri plăcute. Vreau să fac fapte bune”. Şi să ştiţi că ceea ce vă veţi dori veţi primi. De exemplu, vreţi să desenaţi sau să cântaţi. Credeţi în asta, cereţi-o, şi aşa va fi.

Şi voi, în tot acest timp, staţi aşezaţi, respiraţi foarte repede şi vă sufocaţi!

Adresaţi-vă lui Dumnezeu

Omul care nu ştie să gândească bine, să-şi concentreze bine gândul şi să zică „îţi mulţumesc, Doamne, că mi-ai dat binecuvântarea Ta” nu ştie să respire bine. întreaga zi, când respiraţi, adresaţi- vă lui Dumnezeu. El va intra şi va ieşi din voi, veţi vorbi cu El şi-I veţi mulţumi pentru ce v-a învăţat. Dacă vă dor picioarele, respiraţi pentru ele şi mulţumiţi-I lui Dumnezeu că v-a vizitat. Cât timp n-au trecut durerile, respiraţi permanent profund, făcând apel la Dumnezeu. Indiferent de răul de care suferiţi, îl puteţi trata prin respiraţie. Respiraţi profund, calm şi profund, dacă vreţi să vi se rezolve problemele. Unele persoane respiră repede, ca şi cum ar fi urmărite de duşmani. Când vă grăbiţi, treburile nu vă merg bine.

Aveţi grijă să nu vi se răcească nasul şi să nu aveţi nările înfundate. Trebuie să inspirăm şi să expirăm pe nas, nu pe gură. Când respiră pe nas, omul gândeşte corect. Când gândeşte corect, este sănătos. Chiar diavolul l-a învăţat pe om să respire pe gură.

Două exerciţii noi

La început, braţele stau de-a lungul corpului. Inspiraţi profund ridicând braţele în faţă, apoi sus. Expiraţi lent coborând braţele de o parte şi de alta a corpului, ele mişcându-se în semicerc. Faceţi acest exerciţiu de trei ori.

Aşezaţi-vă piciorul drept în faţă şi, inspirând, îndoiţi lent picioarele, ghemuindu-vă. Ridicaţi-vă expirând încet, în timp ce piciorul drept se alătură piciorului stâng. Faceţi la fel cu piciorul stâng în faţă. Totul se execută de trei ori.

Respiraţia naturală

Când respiraţi, puteţi să faceţi diferite încercări. Respiraţi când pe ambele nări, când pe una singură. Respiraţia naturală se face când respiraţi pe amândouă nările. Potrivit ştiinţei respiraţiei profunde, există doi curenţi în organism. Dacă unul devine dominant, respiraţia este afectată, ea nemaifiind nici completă, nici corectă. în cursul respiraţiei, hrana primită de plămâni este distribuită peste tot în organism. Respiraţia regularizează excesul de excitaţie şi întăreşte memoria. Când sunteţi enervaţi, faceţi exerciţiul următor: cu arătătorul de la mâna dreaptă închideţi nara dreaptă şi inspiraţi pe nara stângă numărând în gând până la şapte. Reţineţi aerul numărând până la zece. Apoi închideţi nara stângă şi expiraţi lent pe nara dreaptă numărând până la nouă.

Acest exerciţiu este bun pentru regularizarea excesului de nervozitate, pentru calmarea creierului şi întărirea memoriei. Aceasta este necesară îndeosebi când studiaţi o anumită disciplină. Dimineaţa şi înainte de prânz, veţi inspira pe nara stângă şi veţi expira pe nara dreaptă; după-amiaza şi seara, veţi face invers: veţi inspira pe nara dreaptă şi veţi expira pe nara stângă. Veţi face acest exerciţiu de 21 de ori: de 7 ori dimineaţa, de 7 ori la prânz şi de 7 ori seara.

Mulţi dintre voi sunt amuzaţi de acest exerciţiu. Nu li se pare important. Ei nu ştiu că omul care nu poate să facă exerciţii mici şi nu poate să rezolve probleme mici nu le va putea rezolva nici pe cele mari. Efectuând corect acest exerciţiu, veţi avea un sentiment deosebit de plăcut, o dispoziţie bună. Inspirând şi reţinând aerul în plămâni un timp, veţi simţi o senzaţie uşoară de sufocare, dar asta arată că exerciţiul îşi dă roadele.

Puteţi să citiţi cărţi despre respiraţie ca să studiaţi metodele propuse şi să le vedeţi pe acelea pe care le puteţi aplica.

Când veţi face exerciţiile de respiraţie de câte 7 ori dimineaţa, la prânz şi seara, înainte de începerea exerciţiului, veţi scrie în caietele voastre versetul al treilea din capitolul trei al Evangheliei după Ioan. Veţi scrie acest verset de trei ori pe zi. De fiecare dată când îl veţi scrie, veţi trage o linie dedesubt. Veţi avea grijă să scrieţi curat, pe hârtie frumoasă şi pe foi de

aceeaşi dimensiune. Scrieţi cu atenţie, curat şi foarte citeţ. La sfârşit, îmi veţi da aceste foi ca să pot face adnotări. Versetul pe care îl veţi scrie este următorul: „Adevărat, adevărat îţi spun că, dacă un om nu se naşte din nou, nu poate vedea împărăţia lui Dumnezeu”.

Copiii nu sunt niciodată grăbiţi

Toţi aţi scris câte ceva despre respiraţie, dar, crezând că respiră bine, niciunul nu a dat o metodă corectă pentru aceasta. Totuşi, dacă sunteţi atenţi, veţi observa că unul respiră repede, altul, lent, al treilea, cu întreruperi mari etc. Ca să fiţi siguri că metodele voastre sunt corecte, experimentaţi-le. Aplicaţi-vă metodele pe persoane care nu respiră bine, şi veţi vedea rezultatele.

Când studiaţi diferitele metode de respiraţie, căutaţi în acelaşi timp cauzele care fac o respiraţie să fie incorectă. De ce, uneori, aveţi senzaţia de dilatare şi, alteori, senzaţia că plămânii se strâng? Aţi remarcat în ce caz vă simţiţi liberi, degajaţi, stăpâni pe situaţie şi în care vă simţiţi apăsaţi, limitaţi? Când vă aflaţi printre copii, vă simţiţi superiori lor, vorbiţi şi gândiţi liber, ceea ce exercită o influenţă şi asupra respiraţiei voastre. Când vă aflaţi în societate, în compania unor oameni instruiţi, profesori, vă simţiţi limitaţi. Nu puteţi să gândiţi liber şi respiraţia vă este astfel influenţată. Sentimentele personale sunt legate de conştiinţa de sine.

Când vreţi să faceţi exerciţii de respiraţie sau oricare alt exerciţiu ori experienţă, trebuie să fiţi în aceeaşi stare de conştiinţă ca atunci când vă aflaţi în faţa unor copii. Numai aşa veţi obţine rezultate. Dacă sunteţi jenaţi ca atunci când vă găsiţi în faţa unor adulţi, nu veţi obţine nimic. De exemplu, dacă vreţi să faceţi exerciţii de respiraţie şi vă e teamă de rezultate, atunci sunteţi jenaţi şi nu obţineţi nimic.

Alţi oameni fac exerciţii de respiraţie grăbiţi să le termine. Nu, nicio grabă nu este permisă! Pentru obţinerea unui rezultat, faceţi exerciţiile cu calm şi concentrare, altfel vor deveni mecanice şi nu veţi obţine nimic. Consacraţi zilnic cinci-zece minute exerciţiilor de respiraţie şi nu vă gândiţi la nimic altceva în timp ce le faceţi. Dacă vă veţi grăbi, veţi ajunge să semănaţi cu nişte bătrâni. Copiii nu sunt niciodată grăbiţi.

Conducătorul

Spatele nu trebuie să prezinte o curbură mare; trebuie ca toracele să fie bine dezvoltat şi posteriorul să nu fie prea proeminent. Abdomenul nu trebuie să fie prea ieşit în faţă. Nu e bine ca abdomenul să fie conducătorul corpului; capul e conducătorul. Trasând o linie de la cap până la picioare, fruntea trebuie să iasă în afară cu cel puţin un milimetru faţă de torace. Toracele trebuie să depăşească abdomenul cu cel puţin doi milimetri. Cel care este capabil să-şi pună ordine în gânduri, în sentimente şi în acţiuni este stăpânul capului şi al abdomenului său.

Acum, inspiraţi aşezându-vă mâinile pe umeri cu pumnii strânşi. Expiraţi întinzând braţele în faţă şi deschizând mâinile, coborând braţele lent de o parte şi de alta a corpului. însoţiţi inspiraţia şi expiraţia cu aceste mişcări.

CUPRINS